**ВЛИЯНИЕ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА НА ЗДОРОВЬЕ ОРГАНИЗМА**

Настольный теннис – это такой вид спорта, в котором не важно, сколько тебе лет и как давно ты им занимаешься. Главное любить спорт и играть с удовольствием!

Обычно люди учатся игре в теннис, начиная с отработки простейших ударов и тренировки удержания мячика. Процесс обучения увлекает, и очень скоро, начинающий игрок с удовольствием отмечает, что его стиль игры становиться более профессиональным и наблюдается положительная динамика развития ловкости.

Научившись базовым ударам, вы можете принимать участие в настоящих теннисных турнирах любительского уровня. А если заниматься теннисом с детства, то можно сделать карьеру профессионального теннисиста.

Настольный теннис не только принесет вам положительные эмоции, но еще и зарядит бодростью и улучшит самочувствие.

Во время игры происходит непроизвольная тренировка глаз, так как игроки постоянно перестраивают взгляд с дальнего на ближнее расстояние. Среди профессиональных теннисистов практически нет людей с нарушениями зрения, так как постоянные тренировки позволяют сохранить хорошее состояние зрительной системы организма.

Для детей игра в настольный теннис приносит огромную пользу. Мелкая моторика улучшается, а вместе с ней выстраиваются новые связи в растущем головном мозге. Также игра в настольный теннис способствует тренировке кистей рук и улучшению почерка и развитию творческих талантов.

Игра в пинг-понг (так еще называют настольный теннис) улучшает показатели скорости реакции, что помогает в повседневной жизни любому человеку. К тому же в игре отмечается постоянное движение, стремительная динамика, поэтому человек ощущает постоянную бодрость и гармонию в теле.

Как и любой спорт, настольный теннис, способствует укреплению мышц всех групп, а особенно рук и ног. Постоянные игроки отмечают улучшения в системе дыхания, даже у пожилых людей исчезает отдышка. Также благотворно пинг-понг влияет на работу сердца, поэтому в него можно играть тогда, когда остальные виды спорта запретили врачи, например, после инфаркта миокарда. Сосудистая система нуждается в движении тела и обогащении кислородом тканей, поэтому легкие нагрузки, которые дает теннис, очень полезны для организма.

Однако важно понимать, что в случаях хронических заболеваний, обязательно необходимо проконсультироваться с врачом.

Например, противопоказано играть в настольный теннис людям с нарушениями в позвоночнике. Также не пойдет на пользу игра беременным и людям с минусовым зрением.

Интересно, что в Китае игра в пинг-понг преподается на школьных уроках физкультуры. А в нашей стране теннис по популярности уступает футболу, но все равно остается очень востребованным видом спорта.

Регулярная игра в настольный теннис отлично тренирует все суставы человека, в особенности тазобедренный, лучезапястный, локтевой и плечевой.

Все, кто увлекается этим видом тенниса, отмечают то, что игра очень расслабляет и отвлекает от различных жизненных проблем и трудностей. У людей, которые любят спорт, улучшается качество жизни и появляется оптимистический настрой.

Этот вид спорта является соревновательным, что прибавляет адреналин и боевой дух, а также способствует снятию любого стресса.

Теннис настольный воспитывает в человеке упорство и выдержку, решимость и сдержанность, решительность и храбрость, свободу духа и активность, а также целеустремленность, ведь в этом спорте постоянно требуется просчитывать ходы соперника и принимать собственные решения для победы.

Преимущество пинг-понга в том, что он доступен любому человеку с любым уровнем дохода. Ведь нужна лишь ракетка и мячик, а они стоят не дорого. Поэтому играть в настольный теннис можно везде, где есть стол необходимого размера и партнер, который также как и вы любит эту игру.

Профессиональный теннис отличается от любительского строгим соблюдением некоторых правил. Например, подача мяча должна осуществляться таким образом, чтоб сначала он ударился на вашей половине стола, а только потом на сторону соперника. Количество подач фиксировано для каждого игрока и составляет пять раз по очереди. Теннисная партия идёт до 21 очков, она заканчивается, если разрыв счета между партнерами 2 очка.

Чтобы хорошо играть в теннис важно ежедневно делать специальную зарядку на определенные мышцы. Это прыжки со скакалкой и упражнения с легкими гантелями. Хорошо развивает ловкость тренировка бросков мячика с ракеткой об стену.

Важно не забывать о кистях рук – это главный инструмент в теннисной игре. Их нужно разрабатывать и тем самым повышать гибкость суставов.

Пинг-понг - это отличное времяпровождение, которое подарит хорошее настроение и улучшение психического, эмоционального и физического состояния организма.

Играйте в настольный теннис и будьте здоровы!